

Конспект непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Задачи. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.

1-я часть. Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с ленточками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

Основные виды движений.

Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке, затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия.

Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». Дети-«зайки» становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает «зайкам» на мягких лапах попрыгать до опушки. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке (расстояние 3–4 м). Обратно, на исходную линию, дети возвращаются шагом.

Подвижная игра «Ловкий шофер».

3-я часть. Игра «Найдем зайчонка».

Ход игры: Игроки закрывают глаза, а педагог в это время на площадке прячет зайчика. По сигналу дети открывают глаза, спокойно ходят по площадке и ищут зайчика. Тот, кто нашел, поднимает его вверх, игра повторяется снова.